



BÚHO DINÁMICO

Revista
familiar
de Alayos
nº 906
31-5-2019

Los viernes en Alayos...



...sigue el juego



EDALAYOS

Escuela Deportiva

31-5-2019

nº 906

Alevín PMD 6

Padres de Alayos 7

El jueves se jugó el partido más importante de los Alevines PMD. Jugaron contra los Padres y fue un partido muy emocionante. Lo ganaron los padres por un ajustado resultado (Alayos PDM 6-Padres 7). Gran actuación del portero Diego y buen juego de todos. Terminamos con unos refrescos y un regalo para el entrenador Nino: camiseta del Barça y un juego de pelotas de rugby de agua para su hija. Lo pasamos muy bien y así despedimos la temporada. A ver cómo se nos da el año que viene. ¡¡1,2,3 ALAYOS!!



Cadete Federado 3

Alhendín 9

Partido disputado el sábado, 25 de mayo a las 10:30 en la pista de Alayos, correspondiente a la 3ª jornada de la Copa Diputación. Los del Alhendín comenzaron fuerte, con un 0-3 en el minuto 16. Hacia el final de la primera parte y principio de la segunda tuvimos una tímida reacción, con un parcial de 3-3 y el final fue como el principio, otro 0-3 que deja clara la superioridad del equipo visitante. Goles de los Álvares (2 Puertas y 1 del Pozo)



ALAYOS FAMILIAR

Hoja familiar de Alayos 31-5-2019 nº 906

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Cómo puede ayudarte a vivir mejor?

La inteligencia emocional ha pasado a ser un tema presente en cualquier foro de debate sobre desarrollo profesional, además de asignatura obligatoria en las aulas de los colegios de Reino Unido, Malta y también en Canarias. Pero, ¿en qué consiste realmente ser inteligente emocionalmente?, ¿es tan relevante esta destreza 'blanda' a la hora de conseguir el pleno éxito?

Inteligencia emocional, esencial para tener éxito

La gestión de conflictos, el manejo del estrés o las dotes comunicativas son algunas de las habilidades blandas más demandadas en el panorama laboral actual y, junto con ellas, la inteligencia emocional. La capacidad que tenemos las personas de gestionar las emociones de manera consciente puede tener un impacto muy notable en el rendimiento de los trabajadores, ya que está muy vinculada al liderazgo, la salud e incluso la felicidad.

"Son nuestras emociones las que influyen en gran manera nuestras actitudes y comportamientos a la hora de tomar decisiones, manejar conflictos, superar retos y construir relaciones con otras personas", explica David Bejarano, Coach de Vida y Negocios. Y añade, "la Inteligencia emocional es una habilidad aún subestimada cuyo potencial tiene un impacto directo en la calidad de nuestras vidas. Cuando practicamos inteligencia emocional, podemos ver las situaciones desde una perspectiva objetiva y nos será más fácil direccionar bien nuestras acciones".

Como sucede con otro tipo de inteligencias, desarrollar la Inteligencia Emocional requiere de dedicación y compromiso a largo plazo. De hecho, una de las áreas que se trabajan especialmente en el coaching, un entrenamiento que se calcula que utilizan para sus empleados hasta un 40% de las empresas del Fortune 500 en Estados Unidos. En cuanto a la relación entre inteligencia emocional y éxito, el experto es claro: "considero que la Inteligencia Emocional continúa siendo subestimada. Se ha comprobado que las personas de éxito, a largo plazo, logran su posición no solo por sus conocimientos técnicos y títulos, sino en gran parte gracias a sus habilidades sociales".

Útil en el trabajo... y en el aula

El hecho de trabajar las emociones y mejorar la capacidad de toma de decisiones y las relaciones sociales, además de tener efectos positivos en el terreno laboral, tiene un reflejo también en la salud física, ya que muchas dolencias tienen su raíz en problemas emocionales como el estrés, la ansiedad o la frustración. Estas mejoras en la calidad de vida pueden lograrse ya desde etapas tempranas. Por ejemplo, desde hace cinco años, Canarias imparte la asignatura Emocrea (Educación Emocional y para la Creatividad) para que alumnos de primaria gestionen mucho mejor su parte emocional.



"Cuando invertimos en una juventud emocionalmente saludable, creamos hombres y mujeres más responsables, maduros y con confianza en sí mismos que podrán llegar mucho más lejos en su vida personal y mejorando la sociedad", asegura el instructor, que a su vez recuerda cómo puede ayudar la Inteligencia Emocional en los casos de bullying y baja autoestima. Como consecuencia, el propio

rendimiento escolar se ve también favorecido. Si los jóvenes conocen su valor intrínseco, reconocen sus limitaciones y son empoderados a hacer las cosas de una forma diferente para mejorar sus resultados, trabajarán mejor y reducirán su necesidad de satisfacción inmediata.

Reconocer emociones, ¿cómo se hace?

El primer paso a la hora de empezar a trabajar la Inteligencia Emocional consiste en el reconocimiento de las emociones, dar un nombre a lo que sentimos. Una vez identificadas, pasaremos a buscar de dónde provienen: en qué momentos sentimos esa emoción, qué situación o personas la generan, qué pensamientos produce, etc. "Si se trata de emociones positivas, podremos apoyarnos en ellas cuando sea necesario y, si son negativas, no trataremos de evitarlas, sino que intentaremos reconocerlas, valorarlas y aceptarlas, ya que aparecen con el fin de enseñarnos algo. En ambas situaciones, el comprender dichas emociones da una ventaja increíble en nuestro día a día", asegura David Bejarano.

ZONA CLUB

FOTOS DEL FIN DE SEMANA



Clasificación Scalextric



1	Jorge Ramirez	16
2	Alvaro Melgar	15
3	Rafa Parro	11
4	Jaime Quirantes	11
5	Daniel Guirado	8
6	Antonio Martinez B	8
7	Genzo López-Cerón	8
8	Chema Molina	6
9	Diego Martinez	6
10	Jaime Benito	6
11	David Barrago	5
12	Emilio Parro	5
13	Antonio Chamorro	3
14	Rafael Fernández	3
15	Ignacio Bazarra	2
16	Andrés Arance	2
17	Chema Molina	2
18	Ángel López	2
19	Mimi Mochón	2
20	Pablo García	2
21	José María Hurtado	2

Actualizado 23 Mayo



QUÉ ME COMENTAS



Si no fuera porque tengo tan poco espacio os contaría un montón de cosas pero solo voy a contar dos: una, que algunos estuvieron en un Scape Room pero no podemos poner fotos porque alguien lo ha prohibido, y dos, que queda poco para la Gala y, que aunque no hay nada hecho... ¡Ya tenemos logo! (A la izqda.)

CLASIFICACIÓN

	Nombre	Ptos
1	Ángel López Hidalgo	2116
2	Andrés Arance González	1394
3	Gonzalo López-Cerón Fernández	1163
4	Antonio Chamorro Castillo	1153
5	Emilio Maldonado Martín	1114
6	Juan Guirado Calderer	917
7	Alejandro Quesada	906
8	José A Robles Mochón	898
9	Alex Madrid Maldonado	895
10	Jesús Linzoain Pedraza	885
11	Ángel Henares Sáez	874
12	Ignacio Bazarra Martínez	829
13	Rafa Ibáñez Garrido	807
14	Juan Robles Mochón	799
15	José Martínez Baena	783
16	José María Hurtado Salas	780
17	Eduardo Caracuel Millán	748
18	Antonio Martínez Baena	737
19	Chema Molina Escobar	705
20	Pablo Machado Rubio	680
21	Pablo Ibáñez Garrido	660
22	José García García	646
23	David Borrego Megías	645
24	Jaime Benito López	620
25	Iván Herrezuelo	600
26	Hugo Mayor Díaz	547
27	Álvaro Carbajo García	540
28	Jorge Ramirez	540
29	Álvaro Benítez Calderer	530
30	Daniel Guirado Calderer	514
31	Andrés Fernández Moya	512
32	Javi Henares Sáez	512
33	Sergio Mateos Toset	495
34	Diego Martínez Tristante	445
35	Rodrigo Carbajo García	442
36	Luis Maldonado Carrillo	415
37	Miguel Guirado Calderer	410
38	Alfonso Feixas	360
39	Álvaro Melgar Blanco	355
40	Daniel Álvarez Marfil	325
41	Pablo García-Miranda García	325
42	Samuel Ramón Chicano	298
43	Sergio Álvarez Marfil	295
44	Juan Garrido	250
45	Adriano Hernández Tallón	215
46	Vicente Hernández Tallón	200
47	David Garrido	185
48	Iván Serrano Plaza	181
49	Jaime Quirantes	165
50	Abel Padial	107
51	Alex Martín	90
52	Antonio Arrebola	85
53	Rafael Fernández Ubiña	80
54	Raul Prieto	75
55	Rodrigo López Pérez	68
56	Juan Benítez Marfil	65
57	Miguel Ángel Moreno	65
58	Pepele	65
59	Adrián Fernández García	50
60	Alfonso Rubio	50
61	Rafael	50
62	Rubén Canon	50
63	Pablo	45
64	Pablo Caballero Gómez	45
65	Diego Montemarani	30
66	Elias Chraibi	30
67	Jorge	15

Actualizado 23 Mayo



Edita: Asociación Cultural y Deportiva Alayos
Torre del Capitán, 14 • 18008 Granada
Tlf.: 958 81 67 01 • www.alayos.com

31-5-2019 n° 906

BUHODINAMICO • D.L.: GR-111/1995

